M. I. 食物栄養化学科管理栄養士専攻・３年次

Ⅰ．留学レポート

① 協定留学を目指した理由

私は小学生の頃から英語や外国の文化（特にイギリス）に興味を持っていて、長期留学へは高校生の頃から行きたいと思っていました。大学受験での大学選びも、留学制度を基準の１つにしていました。アメリカかイギリスで迷っていましたが、１年生の春休みに春期短期海外研修プログラムに参加したことで、イギリスに留学したいという気持ちが強くなりました。

② 留学を目指してから出願までの英語学習方法

初めはアメリカとイギリスで迷っていたこともあり、１年生の５月に実力試しも兼ねてTOEFL iBT を受験しました。しかしイギリスへの留学を決めた後、１回目は（UKVI でない方の）IELTS を受験し、まずは自分の苦手な分野を把握しました。２回目の受験からはUKVI を受験し、OVERALL のスコアがクリアできたので応募できると思いましたが、よく募集要項を見ると、OVERALL だけでなく、各技能でも一定のスコアをクリアできないとダメだということがわかりました（笑）。唯一クリア出来ていなかったライティングを集中して取り組みました。自分の学科的に英文の添削に行ける時間がなかったので、全て自分で勉強しました。しっかり時間をはかって解き、特に解説を大いに参考にして、書き方を覚えていました。使った参考書は２冊で、ライティングの問題はほぼ全部解いたと思います。

③ 留学決定から出発までの準備期間

留学が決まってからも、学科の勉強と留学関係の手続きでとても忙しかったです。私は自分でビザの申請することに不安があったので、業者に頼みました。慣れている業者に頼むとスムーズに進められたので、個人的には業者に頼むことをお勧めします。学科の勉強の方を頑張っていたので、特に英語の勉強を増やしたことはなかったです。

④ 現地到着後

羽田空港からロンドンのヒースロー空港までの直行便を利用しました。もう１人同女から留学する友達と空港で合流し、その日は空港直結のホテルに１泊しました。次の日の午前中にホテルからロンドン市内に行き、そこから鉄道でリーズに行きました（約２時間ちょっと）。その子とは寮が同じだったので、一緒に駅からタクシーで向かいました。

現地についてから授業が始まるまでの約２週間くらいは、生活必需品を買ったり、学校・学科のオリエンテーションに行ったり、リーズの街を散策したりしていました。

⑤ 語学研修期間

語学研修は受けていません。

⑥ 正規科目履修期間

◆大学の施設・環境について

大学の敷地がとても広く、最初の頃は授業の場所を探すのも大変でした。なので１回も行ったことのない建物もあります。基本的に、ほとんどの建物は綺麗でそんなに古くもないので快適でした。図書館の数も多く、時間も長く開いており、勉強するにも適した環境でした。

◆履修科目

留学前に取りたい授業を決めていましたが、現地でいくつか変更しました。

セメスター１

セメスター１では４つの授業を取りました。

・Introduction to Psychology

心理学入門の授業でした。私は心理学の授業を取ったことがなかったので全てが新しく、少し理解するのが難しく感じました。

・Psychology in the Media

人の心理とメディアの関係を主に扱う授業でした。教授も内容も面白く、毎回興味を持って聞けました。

・Food: Origins and Form

自分の専攻である栄養と食品系について学びました。穀類、乳製品、肉類など、日本とは違う視点で学ぶ内容もあったので興味深かったです。

・English for Communication

これは留学生向けの授業で、週に３回ありました。基本的に英語４技能を向上させるための授業で、ディスカッションやペアでパワーポイントを使っての発表などもありました。

セメスター２

セメスター２では３つの授業をとりました。

・Elements of Human Nutrition

これも栄養系の授業でした。前期に取った授業よりも内容が詳しく、かつ少し難しくて覚えることがたくさんありました。ですが自分が興味を持っている科目だったので面白かったです。

・Intercultural Competence: Theory and Application

異文化理解が中心の授業でした。レクチャーでは西洋と東洋を対比したトピックが多かったように感じます。ただの生活上の文化の違いについてだけでなく、それがビジネス上だとどのようになるのかなど、違う視点で学ぶことができました。

・Play and Learning

子供の“遊びと学び”についての授業でした。教授がとても熱心で優しい方で、授業中は教室を回って学生に話しかけて、分からないところがないかなどを聞いていました。

◆授業、レポート、定期試験

前期の授業はレポート課題はなく、初めに述べた３つは定期試験で、English for Communication はポスタープレゼンテーションでした。後期の授業は、１つ目は MCQ（選択問題のこと）、残りの２つは論述の筆記試験でした。

⑦ クラブ、課外活動、ボランティア活動

Japanese Society という日本語サークルに入っていました。そこではリーズ大学の日本語を学んでいる学生だけでなく、日本に興味を持っている学生や違う大学に通う学生も所属していました。毎週月曜日と木曜日に定期的にサークルがありました。月曜日は学校の隣にあるパブで、夜８時から閉店までの間（来るのも帰るのも時間は自由！）、お酒を飲みながら（飲みたい人だけ）、Pub social というサークル内でのおしゃべりをします。木曜日は学校のある建物のコモンルームみたいな場所で、午後１時から３時まで（これも参加時間は自由）、kukki and kocha という、サークルが用意してくれる飲み物やお菓子を食べながらおしゃべりするものでした。私は一度も欠かさず参加しました（笑）。季節のイベントでは、ハロウィンパーティー、クリスマスパーティー、学期末にある Ball がありました。

友人の紹介で新しい友人と知り合えたりと、新たな人脈がたくさんできました。ここで出会った友人とはとても仲良くなり、一緒にご飯を食べに行ったり遊びに行ったりと、数え切れないたくさんの思い出ができました。

⑧ 現地での住まい（語学研修期間、正規科目履修期間）について

過去に留学した先輩方の体験記や、大学のホームページを参考にして寮を決めました。私が住んでいた Central Village は、学校から徒歩５分以内（ジムは徒歩１分以内）、モリソン（スーパーマーケット）まで徒歩１０分、ショッピングセンターとリーズ駅まで２０分でとても便利な立地でした。トイレとシャワーは自分の部屋についており、キッチンとリビングは他の４人と共有で、自炊制の寮です。朝６時から夜１１時まで空いているコンビニのような小さいスーパーもついていて、２４時間受付にセキュリティーの人もいるので、何時に帰って来てもとても安心できました。部屋やフラットで修理が必要なものがあれば、受付に言えばすぐに対応してくれたのも良かったです。他のたくさんの寮にも行きましたが、この寮は比較的アジア人が多いように思いました。

私のフラットメイトは中国人（男女１人づつ）、香港人の女の子、ルーマニア人の女の子で、ルーマニア人の子以外は自分から話しかけるタイプではなく、とても静かでした。せっかく

英語を学びに留学しに来たのだから、イギリス人のいるフラットに引っ越そうかとも考えて、オフィスに申し込んだこともあります（結局しませんでしたが）。住み始めてちょっとした頃、私の食品が誰かに食べられていることが何回もあったので、自分からフラットでの話し合いを提案しました。問題があった時に自分から解決できるように行動したことがあまりなかったので、いい経験になりました。

⑨ 長期休暇の過ごし方

ほとんどヨーロッパ旅行をしていました。クリスマス休暇は、まず友人２人とローマ、バチカン、そのうちの１人とブリュッセル、初めの２人に加えてドイツで合流したもう１人とドイツの色々な都市を旅行しました。クリスマスは、スウェーデンに留学していた高校の友達が遊びに来てくれて、一緒に過ごしました。イースター休暇は友人１人とパリ、その後１人でコペンハーゲンに行き、一度リーズに戻りました。数日後１人でプラハに行き、その後先ほど述べた高校の友達とクロアチアのザグレブで合流して観光し、ブダペスト、ウィーンを旅行しました。休暇の終わり頃には、友人２人とサントリーニ島に行きました。また、長期休暇以外にも旅行したりしました。

⑩ 留学期間中の就職活動の取り組み

就活については何もしませんでした。

Ⅱ．留学の感想

① 留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること

楽しかったことは本当にたくさんありますが、現地で出会った友人たちと一緒に過ごしたことが一番楽しかったです。仲のいい友人達のほとんどは私と寮の方向が逆だったので、よく遊びに行っていました。私は比較的、仲の良い日本人を除いて、なるべく現地の学生と過ごす時間を多く持っていました。そのおかげでたくさんの友達ができましたし、何か集まってパーティーがある時にも呼んでもらいました。私の誕生日祝いのために集まってくれ、プレゼントとメッセージカードもくれたことも本当に嬉しかったです。本音で話せる友達がたくさんできたことが一番嬉しく、これからも大事にしていきたいと思います。

② 留学中でつらかったこと、最も苦労したこと

つらいと思ったことや苦労したことは正直、特にありませんでした。強いていうなら、週３回の授業が朝９時からだったことくらいです（笑）。

③ 文化・習慣の違いなどで驚いたこと

本当にお酒をよく飲むこと、また晴れの日が少ないので、晴れた日には大学近くの公園でお酒を飲みながら日光浴をしたり、テスト期間中には公園で勉強をしていたことです。公園に

人が溢れていたのには驚きました。また、イギリスはベジタリアンやヴィーガンが多いので、それに対応したカフェやレストランなどがたくさんあって良いなと思いました。また男女ともにジムに通う学生がとても多く、日本にいるときはあまり見かけなかったので、その習慣は見習いたいなと思いました。

Ⅲ．留学希望者へのアドバイス

① 留学先大学の良かった点、悪かった点

良かった点は、留学生に対するサポートがしっかりしていること、学生街なので比較的安全だったこと、大学内のセキュリティーがしっかりしていること、大きい大学なので広範囲の授業から選べることです。
悪かった点は特に思い当たりません。

② 日本から持っていって、特に役に立ったもの

ノートパソコンは持参しました。常に必要なものなので必ず持参することをお勧めします。可能なら、軽めのものが持ち運びやすくて良いと思います。常備薬・もしもの時の薬（解熱剤や風邪薬など）は多めに出してもらって持っていきました。体温計もあると良いと思います。あと、使い慣れている化粧落とし、洗顔料、化粧水や乳液など、顔につけるもの・生理用品・100 均などに売っているジップ付きの透明な小物入れなどは役に立ちました。私の２枚持参したクレジットカードのうち１枚が、磁気の故障か何かで使えなくなってしまいました。幸い２枚持っていたので何とかなりました。なので、クレジットカードは最低２枚持っていくことをオススメします。また、私のカードの１回での使用限度額の関係で、寮費はデビットカードで払っていました。現金を引き出すこともできるので、デビットカードも最低１枚は必要です。

③ 語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

自分で一番向上したと感じたことはリスニング力とスピーキング力です。やはりネイティブと一緒にいると耳も慣れてくるし、話すスピードも留学前よりも早くなったと感じます。また、考え方や価値観が日本と違うこともあり、異文化理解だけでなく、人としての理解力もついたと感じます。あと、これは留学と直接は関係ないかもしれませんが、１人旅を何回か経験したことで、最初から最後まで全て自分でやり遂げることが出来るようになり、忍耐力や度胸が格段についたと思います。

④ これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

留学したいなと少しでも思っているなら、是非留学することを私はオススメします。行ける時に行くのが良いと思いますし、英語力が高まるのはもちろんのこと、自分の行動次第で日

本では経験できないことがたくさん経験できます！私はイギリスに留学できて心の底から良かったと思っています。ぜひみなさんにも留学にチャレンジして欲しいです！

Ⅳ．将来の目標

① 今後の進路、将来の目標・夢

英語が好きなので英語を生かせる仕事につければ良いなと思っています。また、国家試験にも合格して管理栄養士の免許も取るつもりです。将来は栄養の知識と英語を生かす職業に就くことが理想です。

Ⅴ．写真

フレッシャーズウィークという新入生歓迎ウィークでの校内。毎日色々なサークルやクラブのイベントがあり賑やかでした。

晴れた日に大学隣の公園で、お酒を飲んだりしてゆったりと日光浴を楽しむ光景。日本ではあまり見かけないので新鮮でした。

学期が始まって最初の pub social での写真。Japanese society では本当にたくさんの友達と楽しい思い出ができて嬉しかったです！

E. H. 英語英文学科・３年次

Ⅰ. 留学レポート

① 協定留学を目指した理由

私は海外旅行やホストファミリーの経験から留学をして、外国の文化を知り、様々なバックグラウンドを持つ人々と出会いたいと考えました。高校生の頃から、大学で１年留学に行きたいと考え、入学してからは４年で卒業できる協定留学を目指すようになりました。

② 留学を目指してから出願までの英語学習方法

私は入学当初から留学を意識しており、英語英文学科の AES コースに２年次から所属し、より勉学に励みました。イギリス留学には IELTS が必要なので、その対策は２年次の春から始めました。まず試験の概要と対策方法を知るためオンキャンパスの資格取得支援講座を半年受けました。まず何よりも、語彙力が大切なので IELTS 用の単語帳を購入し、勉強を始めました。Reading は普段から読むことを意識し、電車の空き時間に好きな洋書や BBC の気になるニュースなどを読むようにし、Listening は洋楽や映画で英語を聞くようにしていました。Writing と Speaking が苦手だったので、集中的に取り組みました。Writing はネットに載っている例題から毎週２題選んで書き、先生に添削して頂きました。Speaking も様々なトピックの例題を探し、１人で話す練習をしていました。また人と話すことに慣れるために、英会話カフェに行き、様々な表現を人との会話からも学ぶようにしていました。

③ 留学決定から出発までの準備期間

留学決定後は英語の勉強と留学費用を貯めるため、英語を使うアルバイトの掛け持ちを始めました。IELTS のために行っていた勉強法を続けていました。

ビザ申請については、不安もありましたが代行費用が高かったので自分で行いました。イギリスのビザ取得のルールや必要書類はよく変わるそうなので、ビザセンターの情報をこまめにチェックしながら準備しました。ビザ申請は複雑で準備も大変なので、時間に余裕を持ち、前もって行うほうがいいと思います。もしそこに時間をかけたくないのであれば、業者に委託するのもいいかもしれません。

④ 現地到着後

ヒースロー空港から地下鉄でキングスクロスへ向かいました。電車で２時間ほどでリーズにお昼ごろ到着しました。事前にリーズ大学の学生スタッフのサポートを申し込み、駅で資料をもらい、寮までのタクシーを手配して頂きました。到着から１０日間ほどは welcome week という授業までの準備時間がありました。その期間中は、生活に慣れるように街を歩き必要なものを買いそろえたり、オリエンテーションに参加したり、GIAG（give it a go）

という様々なソサエティが行う体験イベントなどにも参加したりしていました。また必要な手続きの１つとして、Student Support Office に学生証を貰い、定められた期間以内に BRP（滞在許可証）を取得しに行きました。

⑤ 語学研修期間

語学研修は受けていません。

⑥ 正規科目履修期間

◆ 大学の施設・環境について

大学は敷地が広く、学習できる環境も充実しています。英語学習のサポートセンターで映画や洋書の貸し出し、大きな図書館も３つ以上ありテスト期間は２４時間開いています。

◆ 履修科目

・ELU1002 English for Communication

留学生向けの英語のクラス。まだ授業を受けることに不安があったので、このクラスを受けました。評価は最後のポスターセッションで、自身の疑問をテーマにアンケートなどを作成して行いました。

・MUSS1824 Film Music: From Text to Interpretation

映画においての音楽の効果を学ぶクラス。映画が好きだったのでとても面白かったですが、パソコンでの小テストとレポートが２つあり大変でした。

・MODL 1401 Discourse Culture and Identity (Semester 1 & 2)

多言語や文化など主にイギリスを例にとり学ぶクラス。レポート２つとグループプレゼンテーションが１回。プレゼンがイギリス人３人とだったので、会話や内容についていくのが大変でした。

・SLSP 1110　Race & Ethnicities

人種にまつわる問題について学ぶクラス。レクチャーとセミナーがあったので、予習がとても重要なクラスでした。レポートと論述式の試験がありました。

・LLLC 2262　Travel and Journalistic Writing

旅をテーマに Writing を学ぶクラス。２年生向けのクラスということもあり、一番苦労しました。予習はもちろん、毎週のブログや様々なものを読み、それぞれの書き方の特徴などをつかみ取り入れることが大切でした。レポートが２つありました。

⑦ クラブ、課外活動、ボランティア活動

Japanese Society に参加していましたが、活動が夜ということもあり私には合わなかったので、次第に参加しなくなりました。ですが、最初に日本人、外国人の友達を作る場には良いところだと思います。またソサエティに参加せずとも様々なイベントが開催されるので

そこでも交友関係を広められると思います。

⑧　現地での住まい（語学研修期間、正規科目履修期間）について

現地では Central Village という寮に住んでいました。私が選んだ理由は、大学までの近さ（徒歩１０分）、シャワー、トイレが専用、自炊であるということでした。イギリスらしさを求めるのであれば、物足りなく感じてしまうかもしれませんが、大学だけでなく町の中心にも近く、すぐ下にはジムと小さなスーパーがあるのでとても便利でした。また２４時間 RECEPTION も開いているので安全面も心配ありませんでした。また、キッチンは共同なので、フラットメイトと話したり、一緒に食事をとったりすることもありました。他の寮に比べて、費用は少し高いかもしれませんが、総合的に考えると、とてもいい寮だと思います。

⑨　長期休暇の過ごし方

長期休暇は２つあり、合わせて２か月ほどありました。それぞれ２週間ほど、旅行に行きました。特に、ロンドンで年越しを過ごしたのはすごく素敵な思い出です。ものすごい数の花火と、周囲の盛り上がりには圧倒されながらも、とても感動しました。

⑩　留学期間中の就職活動の取り組み

私自身は本格的に就職活動を始めたのは帰国後でした。留学期間中は日本人留学生向けに就活ガイダンスが何度かあり、それには参加をしていました。またロンドンキャリアフォーラムというイベントもあり、そこで内定をもらい就職活動を終了した人もいたので、早め早めの準備と対策を行えばよい結果も得られると思います。その反面、卒業を１年延ばす人や、休学をする人もいるので、自身がどこに重きを置いて時間を使うかだと思います。

Ⅱ．留学の感想

①　留学中で楽しかったこと、最も思い出に残っていること

楽しかった思い出がたくさんあり１つを切り取ることは難しいですが、外国人、日本人関係なくこれからも細くとも永く、繋がっていきたいと思える友人ができたことが一番の思い出だと思います。

②　留学中でつらかったこと、最も苦労したこと

留学当初はアジア人の友人が多く、なかなかヨーロッパ系の友人が出来ないことが悩みでしたが、次第に友人の輪は広がり友人も増えました。ですが、結局人種は関係なく気の合う人は合うし、合わない人は合わないので悩む必要なんてないのだということに気づきました。

③　文化・習慣の違いなどで驚いたこと

みんながみんなではありませんが、特に夜酔っぱらった人は差別的な発言をする人もいた

のでそういったことは悲しく、不愉快でした。

Ⅲ．留学希望者へのアドバイス

①　留学先大学の良かった点、悪かった点

・良かった点

都会で生活に困ることはありません。学生数も多くで、イベントやソサエティも充実しています。

・悪かった点

悪い点とは言い切れませんが、日本人も本当に多いので素敵な出会いもありますがその環境に甘んじないことが大切だと思いました。

②　日本から持っていって、特に役に立ったもの

パソコンは絶対に持っていくべきだと思います。Reading などもオンライン上で読むものが多いのでいつでも使える専用のものが必要になると思います。

洗濯用ネットもあったほうが便利です。

③　語学力の向上等、留学の成果、留学前と後で変わったこと

まだ、数字で成果が分かるものを受けていないのでわかりませんが、英語を話すことに躊躇はなくなりました。１人でフランスを訪れた経験から１人で何かすることにあまり動じなくなり、また旅先で友人が出来たりと、コミュニケーション力も身についたと思います。

④　これから留学をしようと思っている後輩へのアドバイス

楽しいことばかりではなく、思い描いていた留学生活ではないかもしれませんが、自身について考えたり、いろいろな人と出会い影響されたり、様々な経験ができると思います。自分だけの留学する理由を見つけて、自分が納得できる留学にしてください。

Ⅳ．将来の目標

①　今後の進路、将来の目標・夢

これからは貿易会社で働く予定です。英語ももちろん使うので、ビジネスでも通用するように勉強を続けていきたいです。

Ⅴ．写真

韓国と香港の友達とロンドンへ。ずっと観たかった Aladdin を鑑賞。すごく素敵な思い出になりました。

日本語学科のイギリス人 language partner と。文学や舞台、イギリス、日本などたくさんのことを話しました。素敵な友達の 1 人です。

ロンドンで年越し。London eye の真正面で人に揉まれながら観た花火は一生の思い出です。

フランスの１人旅で出会ったできたスペイン人の友達。２日間一緒に過ごしました。

日本人留学生が日本文化を広めるために開いたお祭り。ボランティアとして参加しましたが、普段関わることのない地元の方や、子どもたちと関わることができとてもいい経験になりました。